

Hjerte/KOL-hold

Holdet henvender sig til dig, som har en hjerte- eller lungelidelse, hvor du f.eks. nemt kan opleve at blive forpustet i dagligdagen. Måske har du afsluttet et kommunalt genoptræningsforløb, og ønsker nu at fortsætte med at gøre noget aktivt for din sundhed.

På Hjerte/KOL-holdet vil træningen bestå af konditionstræning og øvelser for åndedrættet, men der vil også blive arbejdet med styrke-, balance- og stabilitetstræning.

Træningen foregår på hold, men tilpasses dit individuelle niveau og behov.

I træningen vil der både benyttes maskiner, håndvægte, træningsbolde, elastikker og andre redskaber.

Pris, tilmelding & info

Deltagelse kræver lægehenviisning og taksten er 118 kr. pr. gang jf. Sygesikringens takster. Hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark, så får du tilskud til holdtræningen.

Hvis du ønsker at tilmelde dig Hjerte/KOL-holdet, bedes du kontakte Auning Fysioterapi og henvende dig til Julie Brøbech

Tid og sted

Fredage kl. 13-14, opstart d. 21. august
i træningssalen hos Auning Fysioterapi og Træning

AUNING
Fysioterapi & Træning

Energivej 45, 8963 Auning
86481219 | kontakt@auningfys.dk | www.auningfys.dk